FICHA DE TREINO - FEMININO
INTERMEDIARIO 7
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 1
PERNAS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA	3	12,12,12 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 min	
CADEIRA EXTENSORA + MESA FLEXORA	4	15,15,12,12	1 min	
AGACHAMENTO LIVRE	5	15,12,10,10,8	1 MIN	
AVANÇO NO SMITH	3	12,12,12	1 MIN	
LEG PRESS ABDUZIDO + PASSADAS LIVRES SEM PESO	4	15,15,12,12 + 40 PASSADAS	1 min	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	5	12,12,12,12 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
PANTURRILHA EM PÉ	5	15,15,15,15 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
Cardio	40 a 60 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 a 45 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - FEMININO
INTERMEDIARIO 7
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 2
COSTAS-OMBRO-PEITO -ABDÔMEN

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CRUCIFIXO INCLINADO C/ HALTER	3	15,15,15,15	1 MIN	
SUPINO INCLINADO	4	12,12,10,10	1 MIN	
ELEVAÇÕES LATERAIS C/ HALTER	5	12,12,12,12 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
ELEVAÇÕES FRONTAIS C/ HALTER PRONADO	5	12,12,12,12 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
DESENVOLVIMENTO C/ HALTER SENTADO	4	12,10,10,8	1 MIN	
CRUCIFIXO INVERSO MÁQUINA	4	15,15,15 + 1 até a falha	1 MIN	
TRÍCEPS PULLEY C/ CORDA + ROSCA DIRETA CABO C/ CORDA	3	12,12 1 x 8+8+8 (drop set)	1 MIN	Descanso após fazer os dois exercícios
TRÍCEPS FRANCÊS SENTADO C/ HALTER (BILATERAL)	3	12,12 1 x 8+8+8 (drop set)	1 MIN	
Cardio	40 a 60 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 a 45 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			

FICHA DE TREINO - FEMININO
INTERMEDIARIO 7
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 3
GLÚTEOS E PANTURRILHAS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA	4	15,12,12,12	1 MIN	
GLÚTEOS CABO EM PÉ	5	12,12,12,12 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 min	
CADEIRA ABDUTORA	10	10,10,10,10,10 10,10,10,10,10	1 MIN	
SUMÔ C/ HALTER	6	12,12,10, 10,8,8	1 min	
AVANÇO NO SMITH	4	12,12,12,12	1 MIN	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	5	12,12,12,12 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 min	
	5	12,12,12,12 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
Cardio	40 a 60 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 a 45 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - FEMININO
INTERMEDIARIO 7
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 4
COSTAS - POSTERIOR DE OMBRO - ABDÔMEN

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CRUCIFIXO INCLINADO	3	15,15,15	1 MIN	
PUXADOR ALTO SUPINADO FECHADO	4	12,12,12,12 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
PULLDOWN C/ CORDA	4	12,12,12 1 X ATÉ A FALHA	1 MIN	
REMADA UNILATERAL C/ HALTER	4	12,12,12 1 X ATÉ A FALHA	1 MIN	
HIPEREXTENSOR LOMBAR	4	20,20,20,20	1 MIN	
CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO	4	15,15,12,12	1 MIN	
ABDOMINAL CANIVETE	4	30,30,30,30	1 MIN	
PRANCHA ABDOMINAL	4	1 min	1 MIN	

Cardio	40 a 60 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 a 45 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - FEMININO
INTERMEDIARIO 7
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 5
POSTERIOR DE COXA - QUADRÍCEPS - PANTURRILHA

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
MESA FLEXORA	5	12,12,12,12 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 min	
FLEXOR C/ HALTER	4	15,15,12,12	1 min	
TERRA SUMÔ C/ HALTER	4	15,12,10,10	1 MIN	
STIFF	4	15,15,15,15	1 MIN	
LEG PRESS UNILATERAL	4	12,12,12,12	1 MIN	
PASSADAS LIVRES SEM PESO	4	30,30,30,30	1 min	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	5	12,12,12,12 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	1 MIN	
PANTURRILHA EM PÉ	5	12,12,12,12 1 x 8+ 8 +8 (drop set)	30 seg	

Cardio	40 a 60 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 a 45 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - FEMININO

INTERMEDIARIO 7

SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 6

ABDÔMEN + CARDIO



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	4	30,30,30,30	1 min	
ABDOMINAL CANIVETE	4	30,30,30,30	1 min	
PRANCHA ABDOMINAL	4	1 min	1 MIN	

Cardio	40 a 60 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 30 a 45 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 10 a 20 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

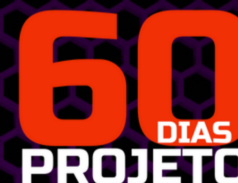
* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - FEMININO

INTERMEDIARIO 7

SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 7

DESCANSO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453